

# 《老年之書—思我生命之旅》閱讀心得

書名：老年之書—思我生命之旅

THE OXFORD BOOK OF AGING - Reflections on the journey of Life

主編：湯瑪斯·柯爾(Thomas R. Cole)/瑪麗·溫克爾(Mary G. Winkler)

譯者：梁永安(緒言、第一到六章)、鄧伯宸(第七章)

出版項

出版年：2011年8月初版

出版者：立緒文化事業有限公司

頁數：587頁

## 一、內容大意及摘要

《老年之書》中文版全書共分七章，各章的主題分別象徵和闡明老年的歡樂、神祕、痛苦，以及人追求自我認知的理念和力求把人生歲月活得充實的抱負。除詩歌、小說、戲劇外，也收錄了一些宗教聖典的文字、哲學思辨、報章訪談記、書簡、日記、雜文、諷刺詩，以及科學與醫學作品。本書提醒讀者：「老去是生活在時間中的必然結果。」老去並非個人的失敗，老者也是社會的一員。我們總是在某一時刻誕生到這個世界，然後又會在後來某個未知的時刻離開這世界，並注定會在一生中經歷一些重大的變化。書中的詩文選透過與不同時代、不同種族、不同文化、和不同性別的許多聲音邂逅，讀者也許會找到新的方法，去理解自己的經驗並欣賞別人的經驗。並鼓勵個人或社會就有關老去的意義以及衍生的問題進行討論。

第一章、探討「人生階段」和「人生旅程」。將生命比喻為一個旅程，把時間的流程類比為四季或一天的不同時段，它讓人生顯得有固定的模式。西塞羅在〈論友誼〉中指出：「人生的賽跑場是固定的。自然只有單一條路徑，而且只能跑一趟。生命的每一階段都分配著恰如其份的特質。」

第二章、「變遷/變形」。強調人在時間中無可避免的變化。選錄的篇章涉及人在老邁時可能遇到的各種變遷以及面對變遷的各種可能態度。人本心理學家布里奇斯在《過渡》一書中指出：「人生就像自然界的其他部分一樣，其變遷會慢慢累積，幾乎不可察覺，然後，它會冷不防地以羽毛長齊或雪融或葉落的形式顯現自身。」

第三章、「孤獨/寂寞」。為本章發聲的作者大都呼應：「人愈老便愈孤單寂寞」。詩文分別探討人在孤獨時的感受；伴隨著老、病、孤單而來對愛、意義與安全感的渴求；失去配偶與追求靈性的成長。老去有時會帶給人痛苦、孤立和絕望，同時又肯定老年是一個契機，可以讓人獲得自我認知和變得樂天知命。只要找到信念和力量，堅持在自己的支流裡繼續航行，必能通過孤單的試煉。

第四章、「工作」。本章的詩文選可視為一系列的沈思，探討如何把雕琢美好人生的工作給完成。有的作者認為工作是一種精神尋求，人應該把有限的時間與能力用在正確方向。有作者指出，邁向成熟本身便是一件工作。有些作者表示從工作能獲得滿足，祈願可以工作到人生盡頭。有作者強調物質條件對老年人的重要性。有些作者提醒我們，為三餐奔忙並不是真正的工作。

第五章、「愛神/死神」。德國詩人里爾克(Rainer Maria Rilke)說過：「生與死都是我們所獲得的大禮，但大多數人都只是打它們旁邊走過，不去打開這禮物。」把死與愛相提並論，意味著兩者與肉身

有密切的關連，而某種賜予生命的愛的形成，直到人死的一刻都會繼續成長。

第六章、「身體/精神」。歌頌生理的自我，讚嘆老化的肉身之美。有的作者則說明自我既受身體侷限卻又能超脫於時間之上。本章包含不同領域的文學作品，分別探索長壽、智慧和苦痛的問題。

第七章、「回憶」。聚焦在個人記憶與集體記憶的重要性。記憶不只重拾經驗真理的資訊，更是一種想像力的發揮，是一個從時間殘餘物中雕琢出意義來的創造性過程。這些文選中，回憶以不同的形式出現，有的回想昔日的自己，有的追述已老去或作古之人，有的討論尚未解決的社會問題。而詩人寄情，緬懷昔日戀人或想像自己的死亡。

## 二、讀書心得

看完此書，讓我聯想到釋迦牟尼佛尚未成佛以前，他是悉達多太子，有一天出宮，看見街上缺牙咧嘴流口水的老人、病人與死人，極度驚駭，在幸福中長大的太子，不曾見過人老病死的痛苦，因此，開始思索、追求痛苦的解脫與人生的真理。對於老，我也存著駝鳥之心，覺得它離我還很遙遠，不肯承認自己在逐漸老去。此刻，我不得不抬起頭來，睜大眼睛，像悉達多太子一樣，第一次認真逼視老的真相。

### (一)、「開始與結束」—天空的大眠床，太陽與月亮輪流睡。

凡事有其開始與結束。有一陣子我很喜歡英國詩人 T·S·艾略特的詩，尤其《四首四重奏》裏的名句「在我的開始裏有我的結束/在我結束裏有我的開始。」<sup>1</sup> 詩句纏來繞去，常讓我的思緒陷入打結。

---

<sup>1</sup> 引自艾略特著，杜若洲譯，《荒原·四首四重奏》（二冊合訂本）中的〈東柯村〉，志文出版社，頁 178。

當時我曾即興寫下自己對「開始與結束」的想法：「新歡的笑靨，舊愛的淚。/果子落地，樹苗竄起。/天空的大眠床，太陽與月亮輪流睡。/軀殼死亡，是靈魂的重生。」<sup>2</sup>是的，不只生命，甚至愛情、一場午後雷陣雨、一本書的閱讀、一朵花的開與謝、前世今生…都有它的開始或結束，兩者或有重疊、相互糾纏，難以劃分界線。

人的生命也是如此，自新生兒呱呱落地開始，旅行之鑰已然啟動，從嬌弱茁壯至壯年至老年的過程，彷彿走過春夏秋冬，除非中途離席否則難有例外。在我印象中唯一的例外，是在電影《班傑明的奇幻旅程》看到的，故事的一開頭敘述著「我是在不尋常的情況下誕生的。」這部電影是一場人生四季的倒轉之旅。影片主角班傑明出生時竟已 80 歲，但隨著時光流逝，外表卻愈來愈年輕，他的人生旅程與眾不同是倒著走的，由老年回到嬰孩，逆理的生長過程，眼睜睜看著親友們逐漸老去慢慢凋零，愈來愈年輕的班傑明是悲傷的。其實人生的路途需要家人、朋友攜手前進，互相照顧，加油打氣，但最終難免踽踽獨行，同行的人有可能於途中紛紛下墜、掉落深谷，與泥土合而為一。猶如書中〈人生的四座山丘〉之片段「我們繼續前進，沒因為失去同伴或人生伴侶而氣餒，沒因為困難重重而卻步，只急於到達丘頂。大部分人都在斜坡上死亡，能到達丘頂者沒有幾個。但我是堅持到最後的其中一個。我繼續活著，繼續努力掙扎。然後，我們這些繼續活著的人慢慢消失在丘頂的雲霧裡。」<sup>3</sup>

幽默大師林語堂在〈人生像一首詩〉一文敘述「人生有童年、成

---

<sup>2</sup>摘自〈燈下雜思〉，2008年09月09日《人間福報》副刊的刊登文，此文是筆者的創作。

<sup>3</sup>〈人生的四座山丘〉，引自本書第42頁。

年和老年，誰也不能否認這是一種美好安排：正如一天分為清晨、正午和日落，一年分為四季，人生也當分為幾階段才好。人生本無好壞可言，順應各階段的要求來生活便為美好。」<sup>4</sup> 時光的巨流衝擊我們不得不向前行，不能永遠停在年輕階段，而拒絕向老年走去。前陣子重看舊影片，看到影星奧黛麗·赫本從《羅馬假期》飾演公主、《窈窕淑女》裏的賣花女，清純而骨感，再看老年擔任聯合國兒童基金會特別大使的她，抱著饑餓孩童的照片，氣質依然迷人優雅，但滿佈皺紋的臉終究不敵老的侵襲，不禁感嘆星辰般閃耀是一個階段，如花朵凋零又是另一個階段。人生的階段各有其盛衰模式，每個人各譜各的樂章，樂章的模式或許大同小異，但旋律是否悅耳，卻因人而異。

## (二)、「變遷與變形」—讓我生長，轉變為歌。

世界無時無刻在轉動，不管是好是壞，時間所帶來的變遷，非任何想維持現狀的人類所能抵禦。社會環境、生理心理、財務金錢、情感、國際局勢、世界潮流與文化的運轉…。轉變無處不在，例如近日在電視上看到陳文茜與台積電董事長張忠謀在「中天青年論壇活動」的對談，張董事長在演講時表示，臉書的成功是一種「文化轉變趨勢」。他說：「過去較重視有深度的「溝通」，現在臉書的成功是一種溝通文化轉變，也是一種世界趨勢。」他又說，二十幾年前，他的世代比較不重視社群網站這種廣泛的社交接觸。他不玩臉書，但臉書改變了太太張淑芬的生活，也間接改變了他的生活。

因為書寫變遷，也讓我想到我的母親，婚姻不幸福於四十八歲鬱鬱而終的她，生前常以閩南語對她唯一的女兒訴心事：「男人的心啊，要蓋破三條被才看得清。」那語氣藏有對情感變遷的質疑與不信任。

---

<sup>4</sup>引自〈人生像一首詩〉，本書第67頁。

我們曾經信誓旦旦說：「永遠不變」真的還存在嗎？以前物資缺乏時人人吃怕的地瓜、鹹魚，現在是很夯的懷念古早味。以前出嫁的女子年初二回娘家，背上背著小娃娃，懷裏抱隻雞，行迢迢遠路才能回娘家；現在飛機、高鐵、捷運那麼方便，甚至跨國婚姻也能輕鬆回娘家。

在本章，美國作家梅·薩頓也寫下與「轉變」有關的詩，〈而今我變成了我自己〉：「而今我做我自己了。這需要/時間，經歷許多年月和許多地方；/我一直誠惶誠恐，/戴著別人的面具，/瘋也似地奔跑，就像時間/(老得可怕的時間)向我吶喊警告：/「趕快，以免來不及便死掉…」/(來不及什麼？來不及等到明天？/來不及寫完這首詩？/還是來不及在有圍牆的城裡安全地去愛？)/現在我停定下來，活在此處，/感受自己的重量與密度！/……/我的工作、我的愛、我的時間、我的臉/全聚攏成一種濃烈的生長姿態/一如成長中的禾苗/像漸漸成熟的果實/消耗了樹的養分，從樹枝脫落，/卻不曾使樹根因此而枯竭。/詩所能賜我的便是這個：讓我生長，/變而為歌；/由愛造就並以愛扎根。/現在有的是時間而時間是年輕的。/啊，在這一小時裡我活著/全屬於我自己/一動不動。/我這個被追逐者，這個瘋也似奔跑的人，/站定，站定，也把太陽給停止了下來！」<sup>5</sup>

這首詩傳達許多為五斗米折腰的年輕人，戴著面具以別人的眼光為生活尺規，深怕辜負此生，瘋也似地奔跑。但隨著時間的經過、歲月的歷練或家庭責任的完成，在老年終於又有機會做自己。工作經驗、戀愛的幻想與得失、時間以及臉上皺紋的逐日深刻，都是生命的淬鍊，猶如土質、風雨、太陽決定樹木的生長。這個年輕的奔跑者，

---

<sup>5</sup> 作者：梅·薩頓（May Sarton），美國詩人、小說家。此詩引自本書第 153 頁。

不知不覺來到老年，驚覺時光流逝不復返，於是呼喚自己停定下來，安於老年，感受自己的重量與密度。讀著詩，感悟生命裏所有的磨練都是為了生長，為了轉變為歌。不禁暗自著急吶喊：「生命啊，請淬鍊我，讓我學會燃燒心靈為養料，成長為一棵有特色的樹；賜我能力，將日常瑣事，轉變為一支美妙的歌。」不該虛擲日子啊，此時，雖然年華逐日老去，但趁身體尚好的時光，有餘力經營往日因忙碌而做不到的事，改變沒有什麼不好，有時危機就是轉機。

**(三)、「孤獨與寂寞」一藏在日記裏，寫在詩句裏，懸在淚痕裏，溶入酒杯裏，或者已然麻木在風霜裏。**

本章開頭寫著：「孤獨和寂寞是孤單的兩面，常常不完全分得開的兩種體驗。」關於孤獨，莊子說『獨與天地精神往來。』美國作家梭羅說：「在這裡我總是獨自一人，但我並不寂寞。」可見聖賢詩人並不怕孤獨，反而視為一種獨處的自由，在獨處中激發出驚世之作來。

筆者家居山區，在春天的夜裏常聽到夜鶯鳴叫，有所感悟而寫下：「夜鶯的求愛歌曲淒美又孤單，作息早睡的人或許嫌牠吵，嫌牠毫無保留地坦露一個輾轉難眠人的心。…我心裏想，花兒樹木的寂寞是瘖啞的，只有吹向它的風知道；夜鶯不隱藏寂寞，牠將它譜成愛之歌；而人若生活裡有伴侶或許不孤單，但心的寂寞，屬於難解的習題，不是說說話就得到解答。夜鶯膽敢唱出牠的寂寞，而人的寂寞不好赤裸裸顯現，於是它被藏在日記裏，寫在詩句裏，懸在淚痕裏，溶入酒杯裏，或者已然麻木在風霜裏。」<sup>6</sup>回想年輕初編一個愛巢，家中有三個幼年小孩以及高齡的公婆，我奔波於工作與家庭間，日日像無敵

---

<sup>6</sup> 摘自〈夜鶯歌唱的春晚〉，2012/05/16《青年日報》副刊的刊登文。此文為筆者的創作。

戰士般永遠有做不完的公事、家事，永遠有待處理的小孩成長或教育問題，像支兩頭燒的蠟燭，我無力做自己，但關關難過關關過，此刻孩子們展翅高飛、老人家已作古，階段性任務完成，突然驚覺來到半百之年，我該重新拾回自己，於是下班後開始投注寫作，很幸運的散文及詩作被副刊及詩刊接納，夜裏孤獨的看書寫作與文字為伍，身心靈得到寄託，雖處空巢期並不覺寂寞，感覺那自二十初歲踏入廚房開始忙亂的日子、那失去的自我，又生趣盎然活了過來。

然而這些都屬於身體健康、生活平穩的狀態下，孤獨中的力圖振作。觀看所有的老者，遲早必須面對身體功能的衰退、喪偶…以及老病折磨所伴隨的對愛、意義、與安全感的渴求或孤單。根據調查，寂寞孤獨無助更是喪偶老人的重大壓力，尤其是喪偶的男性，更較喪偶女性難以調整生活步調。

#### (四)、「工作」—我工作，所以我存在。

常聽到不同的人對於退休有不同的看法，有人說，時間到了就該退休，趁精神體力尚好，去世界各國走走，或完成平時想做而未實現的夢想。另有人說，不能太早退休，生活一下失去重心，沒目標沒規律，或許就此生病早早走了。其實，即使自職場退休下來，也不能終日無所事事，應該做些體力尚能勝任，對家庭或社會有意義的事。因為生活有目標，心頭才有踏實感，覺得自己有用處。

台積電董事長張忠謀，在某次專訪裡，侃侃述說工作之於自己的存在意義：「即使退休以後，我還是會繼續工作。套一句笛卡兒的話，對我而言：我工作，所以我存在！」他認為人生就是要勤奮做事，做自己喜歡的事，即使花一整天，把雜亂的書房徹底整理好，也是個很有成就感的「工作」。

本章詩文選傳達：「人應該把有限的時間與能力用在正確的方向

。」其中有幾篇令我印象深刻的作品，米開朗基羅的〈十四行詩〉：  
「乘一葉小舟/穿過風狂雨驟的大海，/我的人生之旅終於抵達/人人  
必經的口岸，生平每一件惡行與善行/將要被點算。/…/我曾經快樂  
而愚蠢地愛過的一切將會如何？/不管是繪畫或和雕刻都無法/再撫  
慰我的靈魂，它現在轉向/那從十字架上張開雙臂接納我們的聖愛。」

<sup>7</sup>他承認進入老年後，唯一能使他的靈魂獲得靜謐的是聖愛。

另有作者指出工作是一種精神尋求，而邁向成熟本身便是一件工  
作。美國藝術心理學家阿恩海姆(Rudolf Arnheim)在〈論人生與藝術  
的晚期風格〉一文說，人會隨著年歲的增長而變得愈來愈有智慧。認  
為人活得愈老愈能脫離小孩的狹隘視野，邁向更高和更全面的視野。  
這也解釋了人們看重藝術家和思想家的晚期作品，認為藝術家的晚期  
作品有特殊的風格。<sup>8</sup>

奧地利心理學家弗洛伊德(Sigmund Freud)在〈寫給費斯特醫生的  
信〉中寫道「沒有工作的生活是一種我無法泰然面對的觀念。…工  
作固然是帶來快樂的良方，但我又驚恐地想到，生產力完全有賴於頭  
腦的敏銳清晰。當一個人的觀念創造力或文思不再時要怎麼辦呢？  
一想到這種可能性，我就會瑟瑟發抖。因此，儘管樂天知命是一個配  
受尊敬的人應有的態度，我仍然暗暗向老天這樣祈求：饒過我，勿使  
我的工作能力被老病所浪費和癱瘓。」<sup>9</sup>

英國詩人丁尼生(Alfred Tennyson)的〈尤利西斯〉：「…最沈  
悶之事莫過於停留，莫過於止步，/莫過於在棄置中生鏽，無法在使

---

<sup>7</sup>引自本書第 234 頁。

<sup>8</sup>引自本書第 247、248 頁。

<sup>9</sup>引自本書第 284 頁。

用中閃閃發光！/難道只是呼吸就能算是人生？/人生加人生都嫌太少，/何況我只有一個人生且所餘無幾…」<sup>10</sup>。

閱讀上述幾位詩人的文章，阿恩海姆看重藝術家和思想家晚期作品的特殊風格。弗洛依德害怕老病和癱瘓使他不能工作，暗自向老天祈求放過他。詩人丁尼生在詩中吶喊：「難道只是呼吸就能算人生？我只有一個人生且所餘無幾。」他們積極想工作的態度，令我肅然起敬，讓我想起台灣詩人紀弦的詩〈戰馬〉--「在沒有礮聲的日子，/不再長嘶引頸了的戰馬/還是那麼習慣地，/精力飽滿地，/躍躍欲試地/舉起前蹄來/作奔馳狀。」<sup>11</sup>真是令人感動的畫面，這是對人生多麼大的熱情啊，即使已是一隻不需再爭戰的老馬，還是懷念工作，還是想有所作為、有所奉獻，還會習慣地、精力飽滿地、躍躍欲試地，舉起前蹄，即使只能作奔馳狀。

#### (五)、「愛神與死神」—她的靈魂像彎折的海草一樣彎向我。

此章節我喜歡日本詩人柿本人麻呂的詩：〈阿妹住在輕〉

「阿妹住在輕(地名，位於今日本奈良縣)/我巴不得天天去找她；/  
但眼目太多，/若我常往，/人們便會知道我倆的盟誓。/是以我把此  
情保密如深井，/在心裡珍愛著她，/盼著異日可以長相廝守，/她可  
以像乘坐大船般依賴我/生活安穩。/孰知信使突然而至/告訴我她已  
撒手，/像秋天黃葉零落。/猶如白晝隨落日而去，/猶如明月隱沒於  
雲中。/唉，她不在了，她的靈魂/像彎折的海草一樣彎向我。//聽到

---

<sup>10</sup> 引自本書第 292 頁。

<sup>11</sup> 引自紀弦的詩〈戰馬〉，台灣詩人選集 3《紀弦集》，(國立台灣文學館)，頁 75。

消息，/我不知所措莫知所言；/我坐立不安，/為療癒傷痛/哪怕只是千分之一/我遠行至輕，往阿妹常去的/市場尋覓！//我在那兒駐足聆聽，/卻沒有她的聲音，/只聽到鳥兒在畝傍山歌唱；/往來的人沒有半個像阿妹。/我只能呼喚她的名字和以袖拭淚。」<sup>12</sup>

這首詩讀來，令人有著淡淡的憂傷，原來年紀大的人，身體器官衰退了，但他的心還是鮮紅活跳，還有愛的能力。詩中的主角，對阿妹的戀情保密如深井，不敢常去找她，怕人們知道他們的盟誓，或許現實生活各有牽絆，只能在心裏珍愛她，期待有一天能長相廝守。但阿妹竟等不到那一天，已如黃葉凋零。他因思念而走向阿妹常去的市場尋覓，卻只聽到鳥兒歌唱，只能邊呼喚她的名字邊拭淚。真令人動容，其實，人到了生離死別，其情也真。暮年之愛所以深沈，是因為「愛神與死神同時趨近」。老年之愛更多跨越肉體而為靈性的精神之愛。尤其現在把愛獻給工作的適婚男女愈來愈多，但生命中的某個時段，沒有選擇婚姻，並不代表沒有經歷愛情或未來不會走入婚姻，有些人直到七、八十歲，才找到真愛，我們應該尊重多元的人生規劃。

對於精神之愛，讓我印象深刻的是《三詩人書》<sup>13</sup>，這是一本收納著俄國詩人巴斯特納克、茨維塔耶娃與奧地利詩人里爾克的情書，他們未曾碰面，憑書信往來談一種精神戀愛。女詩人茨維塔耶娃有獨特的愛情觀，她只愛遙遠的、非實在的愛，在致里爾克的信中她寫著：「愛情活在語言中而死於行動。」她的真愛是屬於非塵世的。閱讀三詩人「柏拉圖式的愛」讓我相信人世間有昇華的愛情存在於永恆。

---

<sup>12</sup> 引自本書第 373 頁。

<sup>13</sup> 《三詩人書》作者：〔奧〕里爾克、〔俄〕茨維塔耶娃、〔俄〕巴斯特納克。譯者：劉文飛，中國作家、文學翻譯家。傾向出版社出版。

本章另有一篇寫得極好的短篇小說，是由非裔作家邦當(Arna Bontemps)所寫的〈一齣夏日悲劇〉。故事裏，非裔佃農傑夫拖著一條壞腿，穿上自結婚後次數穿不過十二次的襯衫與燕尾服西裝，手指不聽使喚的他，請失明的妻子珍妮幫他打上蝴蝶領結，光是這打領結的姿勢對兩人來說都是個緩慢痛苦的折騰。之後他們開著老福特車離家，原以為行動不便的他們，是要出門參加親友的宴會，當我看到文章的後段：「突然間，他的雙手變得穩定。他甚至感受到有一股勇氣自胸中升起，他減慢車速，謹慎地把車子開出路緣，下方就是洶湧的河水，河床很深，水聲隆隆。傑夫把車頭轉到對準河流的方向，用力踩下油門。車子兇猛地彈跳著，衝下斜坡，快得就像是直接下墜。車中一對黑人老夫妻肩並肩靜靜坐著，沒有半點慌張的樣子。再一轉眼，老爺車便撞上水面，片刻完全沈沒水中。」<sup>14</sup>。我的心不禁為之猛烈的顫動，「啊」的一聲驚叫，好悲哀的畫面，原來他們是生活過不下去了，年老體衰無力耕種棉花田、疾病使珍妮失明、傑夫中風，兩年內連續失去五個成年子女的悲痛，也失去對生命的依附感和價值感，在孤單無助下，預謀共赴死神的約會。尤其兩人赴約前的對話，『「你怎麼抖成這個樣子？」珍妮小聲嘀咕地問他。「我不知道。」他說。「你一定是害怕了，傑夫。」「沒有，寶貝，我沒有害怕。」「妳想我們應該把門給鎖上嗎？」他柔聲地問。「別費事了」她說，「我看不出有這個必要。」』對話如鐘之撞擊，讓我生出柔軟心，想深入觀照老人的內心。其實外表看來淡定的傑夫與珍妮，對於共赴黃泉，內心難免害怕，一定是失去生存的信念，過不下去了。心裏想，如果當時周遭親友伸援與關懷，或許此一「夏日悲劇」就不會發生了。

---

<sup>14</sup> 引號內容引自本書第 372 頁。

## (六)、「身體與精神」—美麗小鳥飛去無影蹤，我的青春小鳥一樣不回來。

「太陽下山明早依舊爬上來，花兒謝了明年還是一樣的開。美麗小鳥飛去無影蹤，我的青春小鳥一樣不回來…」年輕時聽這首〈青春舞曲〉覺得歌謠的旋律很好聽，但年過百半的我再聽卻有了更深的感觸，啊，如青春小鳥般回不來的東西實在太多了：如詩的青春、永恆身體美之渴望、光滑豐實的容貌、超強的記憶力、旺盛的精力與體力…。王爾德在小說《格雷的畫像》裏如是說：「等你的青春逝去，你的漂亮就會一起逝去，那時，你會突然發現自己從未打過輝煌的勝仗，只能滿足於回憶一些乏善可陳的勝仗，並為此滿心怨悔。」<sup>15</sup>

我覺得人會老去、健忘、器官老化而衍生各種慢性疾病、精神倦怠、生活能力遲緩…，但透過生活、文學、藝術的另一雙眼睛，我們的靈性會更成熟，失去年輕的身體美，人還可以有另一種美。

「我想我把自己的門面打點得相當不錯。我的髮型雅緻，皮膚經過保養。我喜歡化一點妝。我站姿筆挺，哪怕是現在，因為得了帕金森氏症，走路時腳步會有點蹣跚。過去十年來我走路時總是小心翼翼，步態不免僵硬，但也盡力維持腰背挺直。我顯然還有某種程度的雍容。我也還喜歡微笑和開懷大笑…。我還保持著好奇心。我還保持良好禮儀…。」<sup>16</sup> 文中的長者，即使得了帕金森氏症，腳步蹣跚，還是樂觀開懷大笑，保有女人自尊自重的形象。但願我更老時，也能保持良好的容貌與禮儀，體態挺直而優雅。這不僅是愛美，更是一種對生命至高的崇敬與尊重。

---

<sup>15</sup> 引自本書第 435 頁。

<sup>16</sup> 瑪麗·費雪，《不老的精神》訪談錄。引自本書第 437 頁。

### (七)、「回憶」—在月圓時候，月光純潔，命運曾經被照亮。

在本書最後一章，且看非裔美國詩人，葛溫朵琳·布魯克斯 (Gwendolyn Brooks) <豆食者> 一詩，把「回憶」寫得平實而感人。

「他們大多吃豆，/這一對老黃夫婦。/用餐總是草草。/粗盤粗桌/  
錫刀叉。//兩個人，/日子勉強過著。/兩個人，/走過了自己的歲月，  
/但總是穿戴整齊/收收揀揀。//還有，/就是回憶…/回憶那吃豆的歲  
月，/有喜有悲，/租來的後間屋裡/滿是豆子，/以及收據、娃娃和衣  
服/碎菸草、瓶瓶罐罐、小擺飾。」<sup>17</sup> 老黃夫婦生活雖然過得並不富裕，  
在租來的屋裏，兩人一起吃著豆子。收據、娃娃和衣服、碎菸草、瓶  
瓶罐罐、小擺飾，這些旁人看來微不足道、沒有經濟價值的小東西，  
卻是老黃夫婦一生重要的資產，甜蜜的回憶。

美國作家無名氏在<回顧人生>裏敘述著「人生忙碌的日子結束了。歡樂、責任與焦慮，全都成為過去。陽光與陰影，曾經交替於途，如今同樣消失，但有柔和的暮色聚集天際。人生的傍晚！是的，人生有其日落，有其黃昏。視茫茫，髮蒼蒼，步履蹣跚，在在顯示塵世生活的閉幕時刻已至。時光飛逝何其快速！等在前頭的永恆又是何等逼近呀！」<sup>18</sup> 閱讀至此，心頭不免有淡淡的憂傷，人的一生，如一系列向前行駛的火車，必有最後的終點站，從嬰兒、青年至成長為一個男人或女人，談戀愛組織家庭，像充滿了電力的馬達，從不知累的向前奔跑，拼事業前途，終至到了老年，零件逐件零散破敗，最豐盛的財富就是回憶了。

老人的回憶充滿著矛盾，在左拉的短篇小說<百歲老人>裏，我

---

<sup>17</sup> 引自本書第 497 頁。

<sup>18</sup> 引自本書第 529 頁。

看到了老人的回憶參雜著「憂傷」和「甜蜜」：「每天我都見到一位百歲老人坐在盧森堡公園平台的一張長凳上，夏天在栗樹的陰影下，冬天在蒼白的陽光下，他下巴托在自己手杖的球飾上沈思著。」<sup>19</sup> 這位百歲老人說：「我羨慕那些已經離開人世的人，他們在地下不知道我們最後的恥辱和我們最後的哭泣。我可憐還活著的我，我可憐我住了太長時間的這世界。」又說：「生活是多麼甜蜜，生活在溫馨的空氣裡是多麼美好！一百個春天沒能耗盡我對太陽的愛，我再要求一百個春天讓我懷念最初的樹葉和最初的陽光。在每一次新來的春天，人重新變得年輕。今天，我只有二十歲。」<sup>20</sup> 這就是生命的兩種永恆的呼喚，「絕望的聲音、充滿信心的聲音」，貫穿整個人生，使生命有了質感與深度。

另有一種回憶的畫面，浮出我腦海，那是閩南語歌「家後」的歌詞：「有一日咱若老，找無人甲咱友孝，我會陪你，坐惦椅寮，聽你講少年的時陣，你有外擎，吃好吃醜無計較，怨天怨地嘛袂曉，你的手，我會甲你牽條條，因為我是你的家後…」<sup>21</sup> 啊，聽聽歌詞，人生有幸，有老伴攜手走過，同甘共苦，吃好吃壞不計較，這就是最大的幸福了；若無，願大家能熱愛生命，挑戰每一個考驗，珍惜每一份情緣。其實，人生的最後，讓我們記住的也許不是歲月的全部，不是開始和結束，而是生活的碎片，過程裏的細枝末節。最後，回想自己也曾書寫以「回憶」為元素的詩作—〈輪迴〉，願與大家分享，祝福大家儲存愛的食糧，在生命之冬，有著滿倉的養料，回憶此生無憾無悔。

---

<sup>19</sup> 左拉著，《左拉短篇小說選》，故鄉出版公司，第 319 頁。

<sup>20</sup> 左拉著，《左拉短篇小說選》，故鄉出版公司，第 320 頁。

<sup>21</sup> 作詞/鄭進一、陳維祥，作曲/鄭進一。閩南語歌名：「家後」。

### <輪迴>

「閉上眼也聽得見/黑夜與白晝的河/沙沙流動//三月的後窗/金橘萎落，茶花初開/而四月的舊靈魂在近處等著/待白木蓮綻放/去夏死而復生//輪迴，是再來一次/遇見前世該或不該見的人/修補夢的破洞/在月圓時候/月光純潔/命運曾經被照亮//尤其是飢餓的愛/靈魂削瘦如蟻/日日搬運回憶的食糧/待生命的尾聲/好過冬。」<sup>22</sup>

### 三、展望及願景

在《禮運·大同》篇裏「故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，矜寡孤獨廢疾者，皆有所養。」其中「老有所終」即指讓老年人能夠安養晚年。本來傳統社會的養兒防老，是最理想的「老有所終」情境，然而如今因為社會結構的改變，「養兒防老、含飴弄孫」的溫馨制度，已經不普遍存在，媒體也不時報導子女棄養、爭產、甚至忤逆攻擊老人家的人倫悲劇。有些家庭的年輕人忙於工作求糊口，老人家留守家園卻淪於貧病交迫，也時有所聞。

近日媒體播報一則熱門新聞—「遛老人」。有民眾拍下一位年老的母親倚著推車走路卻屢屢摔倒，做兒子的手中牽著一條繩子觀看，繩子的另一端綁在母親的身上，這狀似「牽繩遛老人」的短片，令人驚駭，也讓人為短片中的母親心酸不忍。社會局獲悉後立即派人查訪，影片中的兒子澄清，因為幫忙照顧雙親的外傭跑掉了，他辭去工作，自行照顧高齡的兩老。母親罹患帕金森氏症，行動不便，但脾氣又拗，堅持要自己走、自己爬起來，他只好在母親身上綁上復健用的束帶，在她快跌倒時可以拉一把。筆者因閱讀《老年之書》深入老人

---

<sup>22</sup> 這是筆者的詩作〈輪迴〉，《青年日報》副刊的待刊文。

面臨的問題，學著以多方角度去思考這短片予我的啟示，固然，患病的老母親或有情緒上不易溝通的問題，但母親摔倒做兒子的沒有立即扶起，自然有其照顧上的瑕疵，予人不孝的不良觀感，但我們有沒有認真想過，其實，近六十歲的兒子已步入晚年，或許他也無力勝任一人照顧行動不便的兩老，何況街坊鄰居都說他是個孝子。這個短片更加反映出人口快速老化的社會，老人的安養問題真的已不容忽視。

老年人是社會的功臣，不是無用之人，年輕力壯時，他將心力奉獻給國家社會家庭；當他年老力衰自職場退休下來，理應得到政府及家人的照顧。但願老人的社會福利能受到重視，使老人得到完善的看護，使年輕人無後顧之憂，放心的投入職場，使社會達到真正的「老有所終，壯有所用，幼有所長，矜寡孤獨廢疾者，皆有所養。」

#### 四、結語

閱讀《老年之書》彷彿走過一場心靈的饗宴，我聽到許多發自於生命尾端的聲音，心裏有所感觸：「人生旅途雖然會遇到許多難題、挫敗與挑戰，但也有溫馨與甜蜜的回憶，人到老年，對生命仍然充滿了眷念。」既然老去是不可避免的現象，如何思考、面對、享受老年生活，是每個人都要學習的重要課程。如何讓老人維持尊嚴和自主的生活是一項挑戰，更是整個社會包括老人本身、家庭、民間部門和政府共同的責任。

為因應高齡化社會，內政部社會司在針對老人的福利與政策方面，也有相對的規劃及因應對策：「以經濟安全、健康維護、生活照顧三大規劃面向為政策主軸，並就老人保護、心理及社會適應、社會參與分別推動相關措施。此外，為周全對老人的身心照顧，更積極建構我國長期照顧體系、建立社區照顧關懷據點、推動友善關懷老人服

務方案、提升老人福利機構安養護服務品質，及推展行動式老人文康休閒巡迴服務，讓老人均能獲得在地且妥適的照顧服務。」<sup>23</sup>

除了寄望政府積極推動完善的老人社會福利，上了年紀的長者本身以及家有老年人的家屬，也要先從照顧好自己開始，行有餘力擴而推動參與社區的老年照護活動，嚴肅認真的思考並正視下列幾個問題，祈願在守望相助中，大家都能安享幸福的晚年。

**(一)、未雨綢繆，儲蓄防老：**在高齡化以及漸趨少子化的社會，年輕人可能要面臨照顧好幾個老人的問題，有些年輕人怕經濟負擔不起，不敢成家或不敢生小孩，在失業率高的社會，年輕人「泥菩薩過河、自身難保」，若老人家平時能未雨綢繆，儲蓄自己的養老金，不全然依賴兒女，那麼，老年生活會過得更自在安適有尊嚴。

**(二)、老驥伏櫪，志在千里；烈士暮年，壯心不已：**千里馬雖然老了，伏在馬槽邊，仍想跑千里；烈士雖從戰場功成身退，但雄壯豪邁的志向仍未消失。俗話說，活到老學到老，若是身體許可，老年人也當有完成夢想的志向，或者積極參與社區活動，在社群活動中，發揮愛心，將正向能量回饋給社會，在行動中找到心靈的自信與肯定。

**(三)、適度運動適量飲食，減輕醫療負擔：**年紀漸老身體的新陳代謝機能漸差，為防老病纏身，減輕社會醫療負擔，必需及早養成規律的運動習慣以維健康，走路或騎腳踏車是保護膝蓋、最適合老人的有氧運動。飲食應攝取多纖維質的蔬果，每餐保持七八分飽就好。

**(四)、提高醫療復健品質，善加利用醫療資源：**年紀大了難免器官退化或生病，應該有效而不浪費的利用醫療及復健的資源，以避免併發症的發生，早日恢復或提升病患原來的功能，提高老年的生活品質。

---

<sup>23</sup> 內容參自內政部社會司於2012年3月公佈的「老人福利政策與措施」資料。

(五)、培養正當的嗜好，關注心靈健康：老年除了外在的運動維持健康，更需關注內心的平靜，培養廣泛的生活情趣，琴棋書畫、蒔花養鳥、聽音樂、寫作、舞蹈、打拳…任何能提昇心靈的事物都是美好的。

(六)、行有餘力、發揮愛心：在現代 M 型社會，貧富差距愈來愈大，有些人生活養尊處優，極盡奢侈浪費；但從媒體報導發現，在黑暗的角落裏，仍有需要援助的獨居老人。身為社會的一份子，行有餘力，當發揮愛心，讓社會中的老年人都有舒適的生活品質。

(七)、知足常樂，樂聽天命：人到了老年當以寬容、坦然、誠實的心對待自己，了解老年也有老年的風景。心情悲傷或憂鬱來襲時，記得為自己點一盞心燈，出門散散心或找家人朋友聊天解悶，事事知足常樂。持有正確的生死觀，認識生老病死是人生之規律，當以平靜之心接納，並在美好回憶中，坦然面對天命的到來。

(八)、是片刻組成永恆哪：在一次開車下班的途中，聽到收音機裏正在播放一首歌，因為喜歡讀詩寫詩，聽歌除了感受弦律之美，更注意傾聽歌詞的內容，聽著聽著，發現這首歌很有詩意，便記住了它：「沒有不會謝的花/沒有不會退的浪/沒有不會暗的光/你在煩惱什麼嗎/沒有不會淡的疤/沒有不會好的傷/沒有不會停下來的絕望/你在憂鬱什麼啊/時間從來不回答/生命從來不喧嘩/就算只有片刻/我也不害怕/是片刻組成永恆哪/片刻組成永恆哪。」<sup>24</sup> 歌詞聽來既優美又激勵人心，反覆聽著，別煩惱啊，別憂鬱啊，心裏就生出了力量，對於「老去」我終於釋懷，也放下了。是啊，就算只有片刻，也不要害怕，生命是由一連串的片刻所組成的，當下就是片刻，認真活在當下，就是

---

<sup>24</sup> 青峰/作詞作曲(青峰—「蘇打綠」歌唱團體的主唱)。歌名—〈你在煩惱什麼〉。

活在永恆裏。

最後，親愛的朋友，讓我真誠祈禱，祝福大家到了老年，也能像左拉的短篇小說〈百歲老人〉那位坐在公園裏的長者，即使百歲了，還能夠在充滿眷念的回憶中吶喊著：「一百個春天沒能耗盡我對太陽的愛，我再要求一百個春天讓我懷念最初的樹葉和最初的陽光。在每一次新來的春天，人重新變得年輕。今天，我只有二十歲。」聽到了嗎？親愛的朋友，「一百個春天也不會耗盡我們對太陽的愛。」我們應該珍愛每一個日出與日落，無需擔憂害怕老去，因為在愛的氛圍裏，我們積極健康、知足感恩的心，永遠只有二十歲。即使到了最後該閉眼的那一刻，我們依然懷念生活裏曾經擁有的甜美回憶。

我們燃著熊熊的熱情。我們珍惜每一天的開始與結束。我們熱愛生命。啊，親愛的人生道上的朋友們，我愛我們有緣在此相逢，我愛我們一起攀越山頂，一起汗流浹背，一起呼吸山林的芬多精，仰看天上的雲朵純潔而美麗，風在林梢呼呼吹響，還有，我愛我們正在一起感受慢慢老去的真諦，光明而磊落，從容而瀟灑。